Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL

Bakalářská práce

Autor: **Michal Honěk**

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2023

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Michal Honěk

Specializace v pedagogice
Učitelství praktického vyučování

Název práce

Zvládání emocí studenty středních škol

Název anglicky

Coping with emotions by high school students

Cíle práce

Cílem práce je hlubší seznámení s emocemi a vytvoření praktické příručky na toto téma pro studenty středních škol.

Metodika

V teoretické části student na základě odborné literatury představí přehled teorií emocí, jejich kategorizaci a výzkumy emocí. Soustředí se na význam emocí ve vývoji člověka, ve výchově a ve vzdělávání.

V praktické části student vytvoří přehlednou příručku, který bude sloužit studentům středních odborných škol pro lepší pochopení emocí, eventuelně bude obsahovat tipy na regulaci emocí a zacházení s nimi.

Tato příručka bude přílohou bakalářské práce.

Doporučený rozsah práce

dle pravidel pro závěrečné práce

Klíčová slova

Emoce, škola, student

Doporučené zdroje informací

ATKINSON, Rita L. et al., 2003. Psychologie. 2., aktualiz. vyd., v Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 751 s. ISBN 80-717- 8640-3

DARWIN, Charles. Výraz emocí u člověka a u zvířat. Vydání druhé, v Portále první. Praha: Portál, 2020. 350 stran. ISBN 978-80-262-1583-7

FROMM, Erich, 2010. Umění milovat. V Českém klubu 6. vyd. Praha: Český klub, 125 s. ISBN 978-808-6922-324

GOLEMAN, Daniel, 1997. Emoční inteligence. Praha: Columbus, 248 s. ISBN 80- 85928-48-5

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie.* Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce.* Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. Emoce: regulace a vývoj v průběhu života : funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulurní souvislosti, měření emocí. Praha: Grada, 2018, 237 s. Psyché. ISBN 978-80-247-5128-3.

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Andrea Hlubučková

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 28. 5. 2021

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 28. 5. 2021

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 21. 03. 2023

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL

vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V …… dne ……

……
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Tímto chci poděkovat paní PhDr. Andree Hlubučkové za podpůrné vedení práce, za cenné rady a trpělivost.

Rád bych poděkoval paní PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D., za cenné rady v předmětu seminář k bakalářské práci, které mi usnadnily tuto práci vytvořit.

Můj vděk patří také mé rodině a přátelům za podporu.

Abstrakt

Bakalářská práce popisuje složitou část lidské psychiky, věnuje se hlavně emocím, ale i jevům, které s emocemi souvisí. Vytvořený odborný text slouží zejména k jejich lepšímu pochopení. Součástí je i dělení emocí, rozdílné přístupy a postoje odborníků. Teoretické vědomosti jsou poté základními kameny pro vytvoření praktické příručky na toto téma, jejímž cílem je lepší pochopení emocí, jejich dělení a základní regulace. Sloužit má výhradně žákům středních škol, proto je jim také přizpůsoben rozsah a úroveň poznatků. Informace uvedené v příručce mají být pro ně nejen srozumitelné, ale také zajímavé a užitečné.

Klíčová slova

emoce, škola, student

Abstract

The thesis describes a difficult part of human psyche, mostly deals with emotions but also with phenomena connected with emotions. The created professional text serves mostly for better understanding of them. The thesis also includes the division of emotions, different approaches and attitudes of the experts. Theoretical knowledge is then a cornerstone for creation of practical manual about the topic, aiming at better understanding of emotions, their division and basic regulation. It should exclusively serve high school students, and for that reason the width and level of knowledge is adjusted to suit them. The information listed in the manual should not only be comprehensible to them, they should be interesting and useful.

Keywords

emotions, school, students

OBSAH

ÚVOD 9

TEORETICKÁ VÝCHODISKA 10

1 Cíl a metodika 10

2 Emoce 11

2.1 Vnímání emocí 12

3 Biologické základy emocí 14

3.1 Limbický systém 14

3.2 Děje probíhající v limbickém systému 15

4 Teorie emocí 17

5 Základní emoce 19

5.1 Hněv 19

5.2 Strach 22

5.3 Smutek 23

5.4 Radost 24

6 Složitější emoce 26

6.1 Úzkost 26

6.2 Deprese 27

7 Emoční inteligence 29

7.1 Vlastní emoce 29

7.2 Emoce druhých 31

7.3 Práce s emocemi 32

8 Emoce a vývoj jedince 33

8.1 Puberta 33

8.2 Mladá dospělost 33

9 Emoce a škola ... 35
10 Emoce a učitel ... 36
11 Afekt ... 37
12 Nálada ... 39
13 Cit ... 40
14 Pláč ... 41
15 Regulace emocí (coping) ... 42
16 Všech pět pohromadě ... 44
16.1 Představení programu ... 44
16.2 Školení pedagogů ... 45
17 Tvorba příručky ... 47
17.1 Adobe Illustrator 2022 ... 47
18 Emoce z mého pohledu ... 48
ZÁVĚR ... 53
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ... 54
SEZNAM OBRÁZKŮ ... 57
SEZNAM PŘÍLOH ... 58

ÚVOD

Emoce jsou složitý pojem, který nás ovlivňuje v každém okamžiku. Provázejí nás celým životem a dávají mu hloubku a směr. Emoce jsou komplexnější, mají delší dobu trvání a ovlivňují vedlejší složky osobnosti. Vnímání, pocity, myšlenky, hodnoty. Existuje několik pohledů, jak emoce chápat, regulovat a tím vlastně formovat naši osobnost. Jinak se na emoce dívají psychologové, filozofové, běžní lidé bez znalosti těchto věd či vyznavatelé náboženství. S těmito obměnnými se pojí jiné formy možností regulace.

Většinou si neuvědomujeme, jak moc můžeme druhou osobu ovlivnit, jaké emoce jsme předali. Když tuto osobu neznám dobře, neumím si představit, jaké to může mít následky. Nejen komunikace řečí, ale i těla probíhá v dialogu. Proto mě ovlivňují i okolní lidé, se kterými jsem v kontaktu, jejich názory, postoje, aktuální nálada, emoční rozpoložení. Já jsem odpovědný za svůj duševní stav, ve kterém se právě nacházím. Tím, jak se chovám já, ovlivňuji i ostatní kolem sebe.

Mysl zpracovává a vyhodnocuje informace. V reakci se poté může stát, že se bytost nechá ovlivnit názory, ale i špatnou náladou společnosti, v níž žije. Je to všechno ale o pochopení a úrovni osobního rozvoje. Když pochopíme, že nejsme zodpovědní za to, jak se ostatní lidé chovají a jak jednají, nenecháme se ovlivnit. Zpočátku to chce soustředění, ale čím častěji se takto naučíme reagovat, získáme svobodu mysli. Nenecháme se tolik ovlivnit názory a postoji ostatních.

„Člověk je syntézou duševního a tělesného. Avšak syntéza je nemyslitelná, jestliže dvojí není sjednoceno ve třetím. Toto třetí je duch…“ (Nakonečný, 2000, s. 240).

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem práce bylo hlubší seznámení s emocemi a vytvoření praktické příručky na toto téma pro studenty středních škol. V teoretické části autor na základě odborné literatury představil přehled teorií emocí, jejich kategorizaci a výzkumy. Soustředil se na význam emocí ve vývoji člověka, ve výchově a ve vzdělávání. V praktické části autor vytvořil přehlednou příručku, která bude sloužit studentům středních odborných škol pro lepší pochopení emocí, eventuálně bude obsahovat tipy na regulaci emocí a zacházení s nimi. Tato příručka je přílohou bakalářské práce.

2 Emoce

„Slovo je odvozeno od latinského „motus, což znamená pohyb, vznikající ze sebe samého, nikoli z vnější příčiny. Pohyb, vznikající z vnější příčiny, se nazývá kinesis. (…) Emoce jsou hybateli v našem myšlení i v našem těle, a přitom je tento pohyb současně kinesis i motus“ (Pelcová a Květoňová, 2021, s. 10).

Emoce je obecný pojem, který se skládá ze tří komponentů. Základní je cit – to, co vědomě prožíváme, to, jak se cítíme. Dokážeme je vyjádřit slovy (radost, smutek hněv). Jedinec je může dále klasifikovat jako líbivé, či nelíbivé, některé city mohou být neutrální. Druhou složkou jsou procesy, které se dějí na pozadí vědomí, ale na fyziologické úrovni. Neuvědomujeme si je ani je nedokážeme ovlivnit. Třetí složkou je naše jednání, chování a výrazy těla. Obsah našich emocí dále ovlivňuje naše vnímání a hodnocení situace. Jakým způsobem to ovlivní prožitek, může být vrozené a současně vychází z našich nabytých zkušeností (Nakonečný, 2000, s. 8–16).

Obrázek 1 – Komponenty emoce

Zdroj: Nakonečný, 2000, s. 12

2.1 Vnímání emocí

„Obraz skutečnosti je obrazem skutků, jichž jsme byli objekty i subjekty“ (Nakonečný, 2000, s. 83).

Emoce vychází z reakce na okolí, zatímco motivy pramení z vnitřku osobnosti (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 388).

To, jak se cítíme, jak vidíme sami sebe je produktem naší mysli. Mysl reaguje na vnější i vnitřní podměty a názory ostatních. Když nás někdo soudí, může jít například o kritiku a my se s tím ztotožníme. Začneme věřit, že takoví opravdu jsme. My však máme na výběr se s tímto soudem ztotožnit, či s ním nesouhlasit. Když ale tomuto soudu uvěříme, může okolí negativně, či pozitivně ovlivnit naše emoce (Pletzer, 2009, s. 36).

Buddhismus vnímá mysl jako od přírody čistou a vědomou. Proto se mohu vědomě rozhodnout, zda určitou emoci v sobě nechám vyvolat a dám ji vidět vnějšímu světu. To neznamená, že máme držet emoce v sobě, ale abychom si naopak vybudovali „antivirus“, který nás upozorní na negativní emoce, a abychom byli schopni tyto emoci v sobě nenechat vyvolat. Vychází z toho, že většina našich reakcí je naučená jako vzorec určitého chování na podněty (Bstan-'dzin-rgya-mtsho XIV a Hopkins, 2007, s. 19).

Hogenová říká, že emoce jsou mocný nástroj, který nás nutí přemýšlet, hýbat se, nebo naopak. Nemůžeme si vybrat, co budeme cítit a jak dlouho. Emoce jsou produktem naší minulosti i přítomnosti. Nemůžeme přesně zjistit důvod prožívaných emocí, protože tak daleko do naší osoby nedohlédneme (Pelcová a Květoňová, 2021, s. 11).

Reakce na podněty je účelná, ale může být i nepřiměřená. Uvolňuje energii někdy tak mocně, že subjekt ani netuší, že je něčeho takového schopen. Nepříjemná reakce může narušit naše soustředění, a to i směrem k našemu okolí. Může narušit naši schopnost jednat s druhými (Arrivé, 2004, s. 19).

Je složité svoje pocity přesně sdělit okolí. Naše pocity, které formují emoce, jsou součástí jednoho velkého procesu. Vychází z našich zvyků, zkušeností, vnímání a pocitu těla. Tyto složky poté přenášíme jako vědomé, tedy co pociťuji. To, jak se cítím, je součástí jednoho velkého procesu, který probíhá mimo naše vědomí. Když se

subjekt snaží reflektovat svoje emoce vnějšímu světu, nemluví o současnosti, ale vlastně „vzpomíná“, jak se cítil. Není možné sdělovat to, jak se cítím právě teď. Pocity nejsou trvalé, ale stále se mění. Z toho je patrné, že toto sdělení nebude ani přesné. To, jak se cítím právě já, ovlivňuje vzpomínanou emoci (Poláčková Šolcová, 2018, s. 49).

„Emoce představují citovou a kvalitativní dimenzi našeho prožívání, dodávají našemu životu barvu. Bez emocí by nám náš život připadal šedivý, pochmurný a mechanický“ (Arrivé, 2004, s. 68).

Emoce ovlivňují naši schopnost zapamatování. Vzpomínka, informace bez emočního zabarvení, se stává neurální, a tudíž méně významnou. Emoce také ovlivňují naši motivaci k činům. Líbivé pocity se snažíme posílit, a co se nám nelíbí, to se snažíme eliminovat (princip hédonismu) (Nakonečný, 2000, s. 19–28).

Mysl můžeme rozdělit na dvě části, citovou a racionální, jež jsou spojeny a vzájemně se překrývají. V některých situacích se více řídíme citem. Takové jednání se může na první pohled jevit jako nelogické. Toto jednání poté označujeme jako jednání srdcem, nepřemýšlíme, ale cítíme. Stává se, že když je pro nás situace hodně citově významná, naše emoce převezmou kontrolu. Schopnost našeho racionálního uvažování je poté upozaděna (Goleman, 2011, s. 17–18).

Podle Hogenové jsou rozum a emoce propojené. Fungují závislé vzájemně na sobě. Jestliže se pokusíme pochopit lidského ducha, musíme tyto dvě složky spojit. Ale i přesto to bude nepřesné, protože tyto části pracují i mimo naše vědomí (Pelcová Šolcová, 2021, s. 9).

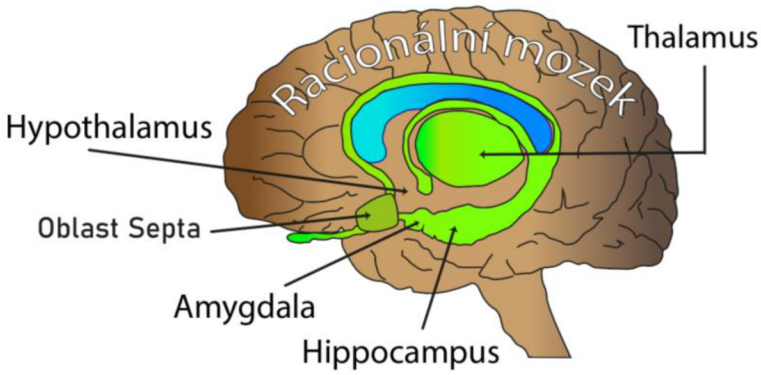
Naše emoční prožívání může ovlivňovat vzpomínka z minulosti, aniž bychom o tom věděli. Tento jev se nazývá mechanismus pouta. Bývá to nezvládnutá traumatizující zkušenost. Toto trauma čeká v nás a poté stačí stimul a tyto emoce se vybaví zpět. Stimuly mohou představovat nejen situace, ale taky osoby, objekty. První cesta k vyřešení tohoto traumatu je vrátit se do minulosti a zjistit, proč se takhle cítím. Co ve mně zůstalo nevyřešené (Arrivé, 2004, s. 31–33)?

3 Biologické základy emocí

V průběhu evoluce vznikly základní systémy v mozku, které sloužily pro zvýšení šance na přežití. V dnešní době se jimi již neřídíme v prvotním smyslu. S ohrožením na život nebo na smrt se už nesetkáváme. Stále však tento systém vyhodnocování v našem mozku zůstal zachován a ovlivňuje nás. Tyto struktury jsou označovány jako emociální mozek. Probíhají ve spolupráci mezi mozkovým kmenem a mozkovou kůrou (Nakonečný, 2000, s. 91).

Tyto struktury slouží tělu jako reakce na hrozbu. Jedná se o systém boj, nebo útěk. Reakce na stres probíhá nejen na fyziologické rovině, ovlivňuje nás i duševně. Dnešní člověk se nebojí na fyziologické úrovni, ale na sociokulturní. Má strach ze ztráty svého postavení, ze ztráty zaměstnání, dělá činnosti ve spěchu. Výsledkem je hromadění stresu spolu s tím, že neexistuje možnost se se stresem vypořádat. Z nahromaděného stresu se mohou začít objevovat psychosomatická onemocnění. Jejich původ je ve fyziologické úrovni, ale má afektivní původ v psychice (Nakonečný, 2000, s. 91).

Obrázek 2 – Mozek



Zdroj: autor

3.1 Limbický systém

Součástí limbického systému je hypothalamus, amygdala a hippokampus. Tyto tři složky se podílejí na tvorbě emocí z fyziologického hlediska. Hypothalamus souvisí s reakcí na situaci, a to s nahromaděním fyzické energie. Je zodpovědný za řízení činností vnitřních orgánů. Amygdala slouží k rychlému zhodnocení situace, po

zpracování se informace přenáší do mozkové kůry. Amygdala je zároveň funkčně propojena s hippokampem. Hippokampus je zodpovědný za emoční paměť, analyzuje tedy aktuální situaci s již prožitými zkušenostmi (Nakonečný, 2000, s. 92).

„Tento neurofyziologický aparát emocí, limbický systém zahrnující thalamus, amygdalu, hippokampus a další útvary mozku, byl orgánem „preracionální psychiky“ a umožňoval rychlé zhodnocení biologického významu situací (podnětů)“ (Nakonečný, 2000, s. 92).

V oblasti septa jsou centra bolesti a slasti, jež mají přímé spojení s amygdalou. Pracují na systému odměn, hodnocení, co se nám líbí, co naopak ne. Líbivé chceme prožívat častěji a nelíbivé se snažíme eliminovat. Můžeme to tedy chápat i jako určitý stimul, vnitřní motivaci k jednání. Je to také pozůstatek animálního chování (Nakonečný, 2000, s. 93).

„Emociální mozek se vyvinul a fungoval dříve než racionální mozek“ (Nakonečný, 2000, s. 94).

3.2 Děje probíhající v limbickém systému

„Emoční přestřelení“ je jev, kdy limbické centrum převezme kontrolu nad ostatními částmi mozku. Děje se to velice rychle, předmětem často bývá vypjatá emoční situace. Člověk si poté nestihne uvědomit a promyslet svoje chování. Jedná bezmyšlenkovitě, nehledí na následky. Lidově tento stav člověk pojmenovává jako „docela jsem ztratil hlavu“ (Goleman, 2011, s. 22–23).

„Afektivní slepota“ je jev, kdy spojení mezi amygdalou a okolními částmi mozku je přerušeno. Amygdala je odpovědná za city. V ojedinělých případech lze spojení úmyslně přerušit operačně, například při nezvládnutelných záchvatech agrese. Spojení je přerušeno s okolními částmi mozku. Projevuje se neschopností posuzovat citový význam událostí. Konflikty bez emočního zabarvení pozbývají na významu, poškozený se uzavírá do sebe, vůči ostatním projevuje lhostejnost, ztrácí smysl pro svoje místo ve společnosti (Goleman, 2011, s. 23).

„Smyslové signály z oka či ucha putují nejprve do thalamu a poté jen přes jediné synaptické spojení do amygdaly. Druhý signál z thalamu je veden do neokortexu, centra myšlení. Toto větvení drah umožňuje amygdale reagovat dřív než neokortex,

jenž zpracovává informaci na mnoha úrovních neurálních okruhů a teprve poté vjem pochopí, zařadí a vydá impulsy k reakci přesně odpovídající vnímanému podnětu“ (Goleman, 2011, s. 25).

„Právě kvůli této zkratce z thalamu do amygdaly, jež obchází korová centra, může amygdala skrývat vzpomínky a paletu emocí, které projevujeme, aniž bychom si uvědomovali proč“ (Goleman, 2011, s. 26).

Přestože batole ještě ani neumí mluvit, je již amygdala schopna uložit první známky emocí, jež jsou silné a dokáží člověka ovlivnit v průběhu následného vývoje osobnosti. Amygdala totiž rychle reaguje a v případě ohrožení „bije na poplach“ dříve než racionální mozek (Goleman, 2011, s. 30–29).

4 Teorie emocí

Emoce jsou složitý pojem. Existuje několik „teorií“ a možností, jak emoce dělit a jak k nim přistupovat.

Teorie základních emocí je jedna z nejznámějších. Je podobná teoriím primárních a diskrétních. Pracuje pouze s několika základními emocemi, jež jsou klasifikované na základě pozorování nebo analýzou získaných dat. Existuje několik pohledů na základní emoce. Jedna teorie rozlišuje emoce na fyziologické úrovni. Vychází ze změřitelných údajů, kdy určitá emoce aktivuje určitou oblast mozku. Teorie diskrétních emocí popisuje emoci jako základní prvek, který vyvolává další reakce v mozku. Popisuje tento proces jako vrozený ovlivňující chod organismu, jako fyziologické změny, které nevidíme, naladění organismu, spojitost s trávením, obranyschopností. Pozorovat změny můžeme i z výrazů těla a tváře, přičemž původní příčinou jsou emoce (Poláčková Šolcová, 2018, s. 30–32).

Teorie primárních emocí popisuje několik emocí a při klasifikaci vychází z výrazu ve tváři. Následně připisuje ke každému výrazu emoci. Tedy u diskrétní teorie je základem emoce, která ovlivňuje tělo, ale tady je to opačné, z projevu těla klasifikujeme emoce. Například projevy emocí se mohou lišit a úzce souviset s kulturou. Autoři se u této teorie neshodnou na výsledném počtu primárních emocí. Zakladatelem této teorie je Darwin, jeho následovníkem je Ekman a další. Russell však této teorii oponuje, říká, že spojitost mezi výrazem a emocí nemusí být vždy pravdivá. Uvádí, že emoce mohou být ovlivněny pozorovatelem (Poláčková Šolcová, 2018, s. 32–36).

Primární emoce na ***základě univerzálních neurálních operačních systémů***. Jaak Panksepp je zakladatelem myšlenky dělení primárních emocí podle neurálních operačních systémů. Své pokusy prováděl na myších. Podle něj mají savci v mozku vrozené základní afektivní systémy, podle nichž následně jednají (Poláčková Šolcová, 2018, s. 36–39).

Kognitivní teorie, teorie zhodnocení vychází z myšlenky, že emoce je reakce na vnější zhodnocení situace nebo události. Zhodnocení je zcela automatické, vytváří emoci a následují fyziologické změny. Vedou se zde ale spory o to, zda fyziologické změny mají vliv na výsledek zhodnocení, či je to naopak (Poláčková Šolcová, 2018, s. 40–46).

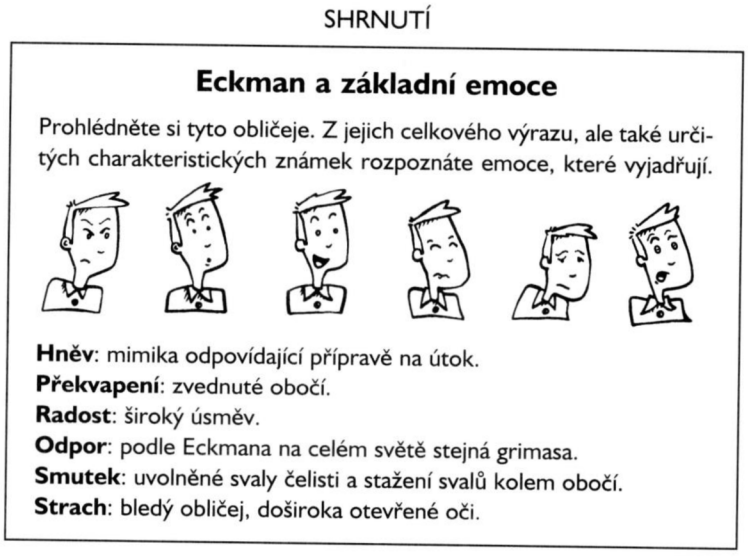
Prototypické vymezení emocí chápe emoce jako jednotlivé složky, které na sebe navazují – jsou navázané na další psychické procesy. Společně tvoří komponentu emoce, která se označuje jako univerzální a lze ji přesně určit. Nesouhlasí však s rozdělením emocí na základní a poté vyšší, složené emoce (Poláčková Šolcová, 2018, s. 46–51).

Sociální a kulturní přístup k emocím, někdy označovaný jako konstruktivistický přístup k emocím, je kombinací kognitivní teorie a prototypického vymezení pojmu emocí. Pracuje i s teorií zhodnocení, kdy výsledkem hodnocení jsou sociální a kulturní komponenty. Zkoumá rozdíly emocí napříč kulturou a sociálním prostředím (Poláčková Šolcová, 2018, s. 52–53).

5 Základní emoce

Podle Jacquese Cosniera jsou 4 základní emoce. Jsou to hněv, strach, radost, smutek (Arrivé, 2004, s. 16).

Obrázek 3 – Základní emoce



Zdroj: Arrivé, 2004, s. 18

5.1 Hněv

„Každý se může rozzlobit – to je snadné. Avšak rozzlobit se na toho pravého člověka, tou pravou mírou, v ten pravý čas, z toho pravého důvodu a tím pravým způsobem – to už tak snadné není“ (Aristoteles in Goleman, 2011, s. 5).

Hněv je pro člověka nejnebezpečnější emocí. Hlavním zdrojem náhlého vyšlehnutí zuřivosti, které pocítíme, je amygdala. V šedé kůře mozkové poté vzniká promyšlenější druh hněvu, například pomsta. Ze všech negativních citů nejsnadněji podléháme právě vzteku. V osobě prožívající vztek probíhá sebeospravedlňující vnitřní monolog, který tuto emoci podněcuje. Naplňuje naši mysl přesvědčivými argumenty pro průchod a ovládnutí nás touto emocí. Vztek v nás také budí energii, stimuluje nás. Jedním z nejúčinnějších prostředků pro zklidnění vzteku je přehodnocení situace pozitivnějším způsobem (Goleman, 2011, s. 63).

Hněv je reakcí na podnět, který se nám nelíbí. Vyjadřujeme nesouhlas nebo protest. Touto reakcí se snažíme ovlivnit druhé, a jestliže je akceptovaný, může změnit postoj druhého člověka. Sdělujeme nějaký nedostatek, nespokojenost se situací nebo přání. Reakce může být i pozitivní, jestli je adekvátně vyjádřena. Negativní je tehdy, když je nepřiměřeně vyjádřena a může mít pro nás i špatné následky.

Jsou uváděny 3 tyto reakce:

- Vyhýbavost – vyhýbám se subjektu, který ve mně tuto reakci vyvolal.
- Podřízení – potlačuji svou emoci.
- Agresivita – reakce bez zábran, snaha zastrašit, přinutit druhou stranu k rezignaci, může jít i o fyzické vyjádření.

Špatné následky vznikají až po „vystřízlivění“, může to být sebeobviňování, pocit bezmoci, neschopnosti (Arrivé, 2004, s. 20–21).

Nakonečný (2000, s. 259–261) uvádí také pojem hostilita. Je to nepřátelský vztah vůči subjektu agrese. Uvádí agresi, ale i ne přímo se projevující, naučenou, spojenou s dominancí a zastrašováním okolí. Hněv se projevuje jako příprava na střetnutí shromažďováním energie, doprovázená zvýšenou srážlivostí krve a vyplavováním hormonů.

Osho (2015, s. 29–39) používá synonymum zlost, již popisuje jako reakci na zraněné ego okolím, když se nám něco nepodaří, když nás někdo urazí. Soudí, že tato emoce nepochází z nitra osoby, protože pokládá nitro za čistou, prázdnou identitu bez reakcí v afektu. Dle jeho názoru je každá emoce, ať už negativní, či pozitivní, krásná. Musí být ale přirozená. Varuje před potlačováním hněvu, spojenou s nastřádáním této emoce. Neříká však, že zlost máme projevovat hned, protože by měla vzestupnou tendenci. Ta osoba, vůči níž zlost cítíme, zareaguje a nás to podnítí ještě k větší zlosti. Spíše říká, aby zlost byla projevena v soukromí, kdy nemáme vliv na okolí, například hlasitými nadávkami či bušením do polštáře.

„Za tímto místem hněvu a slz,
jen hrůza ze stínu čeká nás.
Přesto však děsivý přízrak let,
nachází a najde mne, beze strachu.

Nesejde na tom, jak úzká je brána,
jak cesta k ní trnitá trestem.
Já jsem pánem svého osudu,
já jsem své duše kapitánem.“

(William Ernest Henley – Invictus)

„Vraťte se víc zpátky, jděte dál do nitra, pronikejte hlouběji a pak nastane chvíle, kdy zlost zmizí. Tam uvnitř, v samotném centru, žádná zlost není“ Osho (2015, s. 30).

Darwin (2020, s. 189–196) rozlišuje hněv a zlost, kdy hněv je vyšším stupněm zlosti. Rozdíly ve výrazu ale nezaznamenává. Popisuje také možnost zlobit se na jinou osobu, ale bez výrazů těla. Záleží prý na vztahu k podnětu pociťující tuto emoci. Zlobit se můžeme i na osobu, která pro nás není významná. Poté se ale tato emoce nebude tolik projevovat zevně. Popisuje zvýšený tlukot srdce a frekvenci dýchání, rudnutí tváře, ruce můžou být podél těla nebo zaťaty v pěst. Subjekt se snaží navodit dojem, že je větší, má vypnutý hrudník a ramena. Celková pozice těla se jakoby připravuje k boji.

Podněty k hněvu slouží jako podklad pro aktivaci limbického systému. Dojde k uvolnění katecholaminů, které zapříčiní okamžitý příval energie. Tento příval má průběh řádově v délce minut. Zároveň amygdala vytvoří v těle napětí aktivací kůry nadledvinek. Tento celkový stav citového rozpoložení může trvat od několika hodin až po několik dní. Celou tu dobu udržuje emoční centra v pohotovosti. Tento stav zvýšené vnímavosti objasňuje, proč se lidé rozzlobí mnohem snadněji, pokud už byli předem podrážděni či vyprovokováni něčím jiným. Typickým příkladem je to, když si někdo řekne, že nemá dnes svůj den. V souvislosti s tím se poté dokáže rozčílit i nad naprostou maličkostí. Tato malichernost by ho ale za normálního stavu nechala klidným (Goleman, 2011, s. 64).

Hněv se s přibývajícím hněvem násobí. Tato emoce s dalšími podněty k hněvu jen sílí. Je to právě řada menších podnětů, která v nás dokáže vzbudit tu největší zuřivost. Každá vlna hněvu je o něco silnější a tělesné podráždění se rychle zvyšuje. Tehdy může zuřivost, už nijak neomezovaná rozumem, snadno přerůst až v násilí (Goleman, 2011, s. 65).

Podle Zillmanna existují dva způsoby, jak se pokusit vztek ovládnout. První se týká mírného typu hněvu. Ten lze zcela zmírnit, zpozorníme-li dříve, než začneme jednat pod jeho vlivem. Čím dříve si skutečnost uvědomíme, tím se nám lépe podaří hněv ovládnout. Při výraznějším podnětu však racionální uvažování odpadá a člověk nedokáže touto technikou emoci dostat pod kontrolu. Dalším způsobem je vzdálit se z bezprostřední vzdálenosti stresových spouštěčů. Odejít a o samotě se uklidnit. Mezi tyto relaxační techniky patří dlouhá procházka nebo dechové cvičení. Při těchto technikách dochází ke změně fyziologického stavu. Podrážděnost organizmu intenzivní emocí mizí a dostavuje se zklidnění. Tyto techniky také odpoutávají pozornost od příčiny vzteku, a proto nám dokáží pomoct. Katarze neboli vybití vzteku spíše nepomáhá. V některých případech se může stát, že spíše znásobíme tuto emoci, která je ze své příčiny destruktivní (Goleman, 2011, s. 66–67).

5.2 Strach

Strach nás upozorňuje na situaci, z níž máme obavy. Bojíme se budoucnosti a připravujeme se na vhodnou reakci. Reakce může být ztuhnutí, útěk, žádost o radu nebo postavení se strachu. Strach je nutný prožít a vypořádat se se situací. Se strachem se musíme naučit pracovat, setkáme se s ním totiž v každodenním životě (Arrivé, 2004, s. 24–27).

Pletzer (2009, s. 34) říká, že člověk je od přírody vysoce citlivá bytost. V průběhu života však může citlivost omezit, a to vědomě, nebo nevědomě. Uvádí, že příčinou může být prvotní zkušenost. Ta ovlivní naše cítění v našem budoucím jednání.

Vrozeně v nás strach vyvolává výraznou mobilizaci energie s plánovaným útěkem. Projevem strachu může být i ztuhnutí. Strach je spojen s možnou bolestí nebo ztrátou života, bývá i nakažlivý. Poplašné zprávy se šíří rychleji. Strachu se můžeme i naučit. Například strach ze zubaře, z hadů poté nazýváme fobií. Je to chronická forma strachu

z nějakého podnětu. Původ fobie je složité vystopovat, ale pravděpodobně může vzniknout již od raného vývoje jedince. Existuje ale i příjemný strach, například sledování hororů. Příjemný je nám proto, protože se nás netýká, neohrožuje nás (Nakonečný, 2000, s. 255–258).

Darwin (2020, s. 229–236) říká, že projevy strachu můžeme pozorovat na celém těle. Oční bulvy jsou vyvalené, ústa otevřená, tlukot srdce je zvýšený. Zpochybňuje ale, že by srdce více pumpovalo krev, protože kůže zároveň bledne. Dále můžeme pozorovat „studený pot“, ježení chlupů, tzv. „husí kůže“. V případě extrémního strachu ho může doprovázet i hrozivý výkřik zděšení. Zasaženo je celé tělo, které je na pokraji sil. Všechny svaly se začnou uvolňovat. Ovlivňuje to i vnitřní orgány. Svěrače přestávají pracovat správně. V ojedinělých případech bylo zpozorováno i vzpřímení vlasů.

5.3 Smutek

Smutek je reakcí na ztrátu. Pomáhá nám překonat nepříjemnou situaci. Může trvat i delší dobu. Je to období truchlení, oplakávání. Pocit bychom měli prožít bez sebeobviňování, aby nepřešel až k depresi (Arrivé, 2004, s. 27–29).

Síla a délka prožívané emoce je úměrná ztrátě, kterou jedinec utrpí. V návaznosti na to můžeme klasifikovat několik druhů smutku. Například zármutek je prožíván při ztrátě předmětu a je pomíjející. Jako žal nazýváme emoce při definitivní ztrátě osoby (Nakonečný, 2000, s. 251–252).

Nakonečný (2000, s. 252–254) rozděluje žal do 3 fází. První je samotná skutečnost ztráty. Další jsou vzpomínky na společně prožité chvíle. Poslední je pokus se se ztrátou vyrovnat, nahradit funkci zemřelého. Vedlejším projevem prožívání smutku může být pláč. Pláčem se v mozku uvolňuje hormon endorfin, který uklidňuje. V slzách jsou obsaženy i hormony stresu, které se prostřednictvím pláče dostávají z těla. Pláčem také dáváme najevo ostatním, že se s námi něco děje.

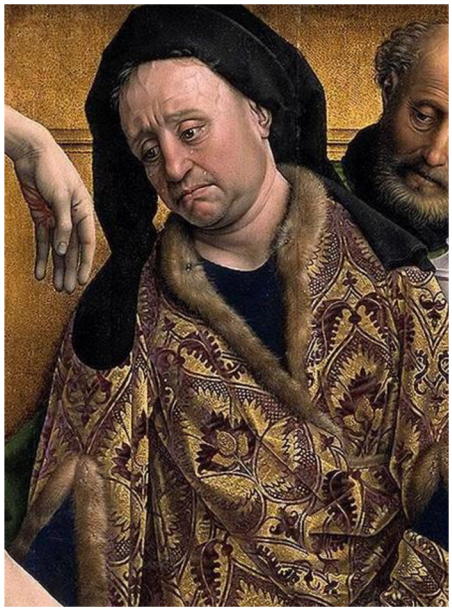
„Smutek je pasivní zlost a zlost je aktivní smutek“ (Osho, 2015, s. 39).

Osho (2015, s. 40) popisuje smutek a zlost jako protikladnou reakci. Když cítíme smutek a rozčílíme se nad něčím, smutek ustoupí. Udává zde svým způsobem návod, jak se od smutku oprostit.

„Zlost má mužskou podstatu a smutek ženskou“ (Osho, 2015, s. 40).

Zármutek, sklíčenost se projevují blednutím obličeje, slabým dýcháním. Svaly těla jako by klesaly vlastní vahou, jsou bez energie. Výraz v obličeji je svraštěné čelo a šikmá poloha obočí. Za tento výraz mohou hlavně dva typy obličejových svalů, které pracují protichůdně. Krásně vyobrazen je tento výraz na obraze Snímání z kříže Rogiera van der Weydena (1435) (třetí postava z pravé strany). Tento výraz máme naučený od brzkého mládí. Batole se takto tváří, než vypukne v pláč. V dospělosti je možné tento výraz nevědomě potlačit, když se nepoužívá často. Proto je tento výraz více viděn u dětí a žen než u mužů (Darwin, 2020, s. 141–149).

Obrázek 4 – Obraz snímání z kříže, zármutek



Zdroj: wikipedia.org

5.4 Radost

Radost je kladný pocit vzrušení a spokojenosti. Subjekt si může situaci přikrášlovat, není tak ostražitý. Naplňuje duševní rovnováhu člověka. Projevuje se i navenek. Můžeme pozorovat úsměv na tváři, pozitivní energii, ve výjimečných situacích až pláč. Když se subjekt v této vysoké spokojenosti znenáhla zklame, může naopak spadnout prudce na zem (Arrivé, 2004, s. 29–31).

Nakonečný (2000, s. 247–250) dále dělí také radost. Za nejnižší formu udává spokojenost. Tento stav můžeme dále popsat jako uspokojení všech svých potřeb. Za nejintenzivnější udává pocit štěstí, dále přikládá synonymum extáze. Tento pocit je velmi silný, ale vyznačuje se krátkou trvanlivostí. Přirovnává ho k pocitu, který prožívá jedinec při orgasmu. Tento stav však může nastat i v závislosti na jiných podnětech, také dosažením smyslu života nebo absencí nejhoršího zla. Jedinec si může stav štěstí navodit i po užití drogy nebo splněním vytyčeného cíle. U každého individua může pocit štěstí navodit něco jiného.

Intenzivní pocit radosti může doprovázet i přebytek energie. Proto tento pocit může být vyjadřován i expresivními činy. Například tleskáním, poskakováním a výkřiky. V obličeji můžeme pozorovat jiskřivé oční bulvy plné energie, roztažení ústních koutků a horního rtu. V ojedinělých případech se může radost projevovat i pláčem (Darwin, 2020, s. 157–167).

6 Složitější emoce

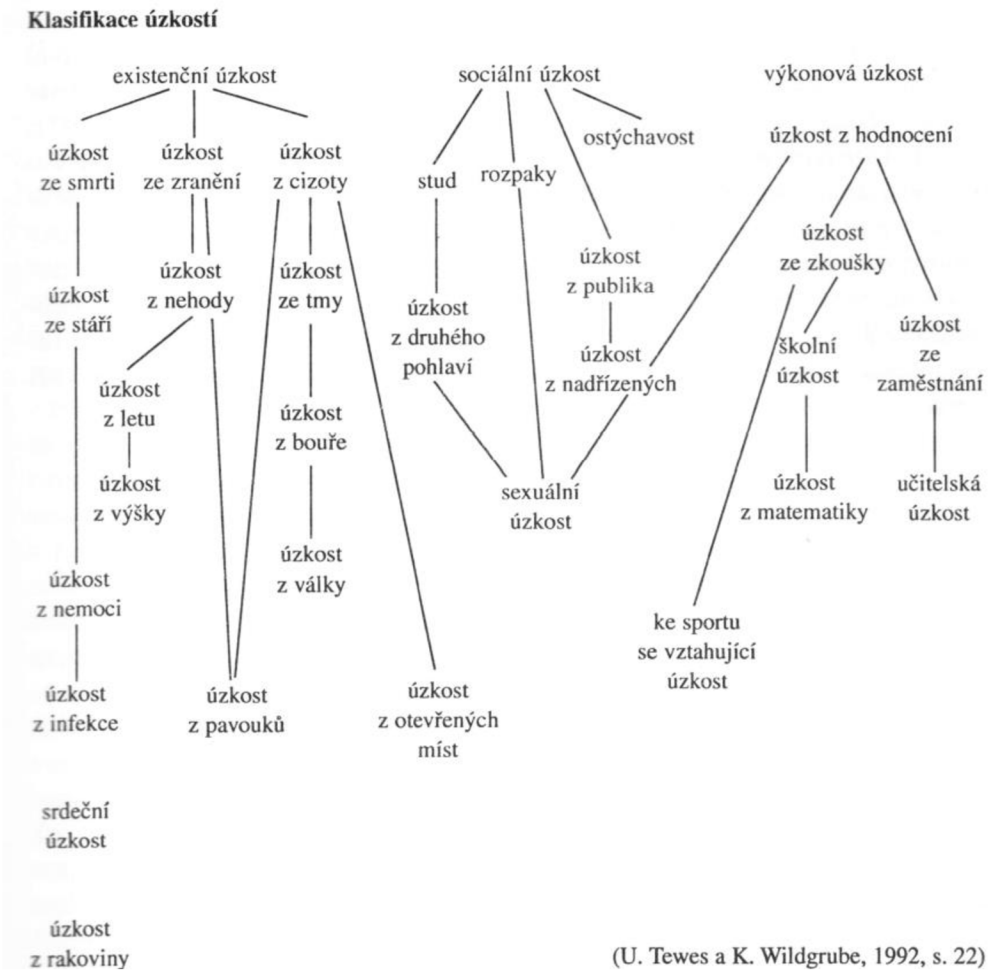
6.1 Úzkost

Úzkost patří mezi základní existencionální pocity. Projevuje se rozpolcením osobnosti, vychází z nitra a nevztahuje se k určité situaci. Osoba neví, proč se tak cítí. Nejedná se tedy tolik o cit jako spíše o stav. Je to souboj mezi nadějí a nicotou (Nakonečný, 2000, s. 240–241).

„Situace vyvolávající úzkost jsou podle různých autorů následující: snižování a ztráta prestiže, nemoc a fyzické ohrožení, školní práce a zkoušky, problémy a konflikty v rodinných vztazích“ (Nakonečný, 2000, s. 243–244).

Zdrojem je ve většině případů úzkosti dělání si starostí. Jedna obava vede ke druhé, druhá ke třetí a třetí k první. Silnějším podnětem pro vznik úzkosti jsou spíše vizuální představy než myšlenky. Soustředíme-li se na myšlenky jako na zdroj našich obav, odstraníme tak z vědomí vizuální představy katastrofy, naše úzkost se částečně zmírní. Zároveň se snažíme sled myšlenek nepřerušovat, abychom tak nedovolili vzniknout vizuálním představám. Tato technika nám může pomoci vznik úzkosti eliminovat. Pocit úzkosti však může být i chronický. V takovém případě je vyvolán mírnou aktivací amygdaly bez účasti našeho vědomí. Nejdůležitější je poznat, kdy dochází ke vzniku starosti, nejlépe při vzniku představy katastrofy. Napomůže také aktivní vzdorování kritickým postojem. Opravdu se to může stát? Je tady vážně jen tato jedna možnost? Pomáhá mi na tuto věc opakovaně myslet? Takový postoj působí inhibičně na nervovou soustavu, která je odpovědná za mírné dlouhotrvající úzkosti. Vyhledávání takových myšlenek může aktivovat nervovou dráhu, která dokáže zmírnit podráždění limbického systému a navodit stav uvolnění. Neutralizuje tím signály, které do organismu vysílají emoční centra (Goleman, 2011, s. 71).

Obrázek 5 – Klasifikace úzkostí



Zdroj: Nakonečný, 2000, s. 245

6.2 Deprese

Zármutek, období smutku nad ztrátou něčeho, co bylo pro nás důležité, znamená něco přirozeného, normálního a prospěšného. Postižený odstoupí od běžných činností a zaměstnání. Zármutek nás udržuje v utlumeném stavu, abychom mohli ztrátu oplakat, přemýšlet nad jejím smyslem a nakonec se s ní psychicky vyrovnat. Nesmí to však být hodně dlouho a s nesnesitelnou intenzitou. V opačném případě se může celý proces proměnit v rozvinutou depresi. V tomto případě se už bavíme o chorobě. Projevuje se nenávistí k sobě samému, pocitem bezcennosti a ochromující úzkosti. Deprese se projevuje i na biologické úrovni, např. nespavostí, netečností a malátností. Převládají negativní pocity, nechutenství. Naději nahrazuje zoufalství. Tyto pocity mohou být velice skličující. Osoba si myslí, že si nedokáže sama pomoct. Poslední

stadium této destruktivní choroby představují myšlenky na sebevraždu. Takto silně postiženým osobám pomohou antidepresivní léky. Z nejznámějších se jedná o Noveril, Seropram, Prothiaden. Pozitivní se může ukázat i změna prostředí (Goleman, 2011, s. 73).

Subklinická deprese neboli obyčejná melancholie je mírná sklíčenost. S touto nepříliš závažnou emocí si můžeme poradit sami. Přirozená reakce na ztrátu je odebrání se do samoty. Avšak tím se z naší sklíčenosti nedostaneme, spíše se k tomuto pocitu přidá i pocit osamělosti. Důležité je zaměstnat mysl, aby přestala přemýšlet. To je totiž příčinou této emoce, takže i jen malé uniknutí z trýznivého přemýšlení nám může krátkodobě ulevit. Proto se doporučuje vyrazit s přáteli a zkusit vypnout. Po překonání tohoto stavu je stále možná citlivost na podobné zážitky, i když se netýká naší osoby přímo. Měli bychom vynechat smutné knížky, filmy, tedy veškeré podněty, které by mohly zpátky navodit předešlé pocity (Goleman, 2011, s. 74).

7 Emoční inteligence

Máme dva druhy myšlení, a sice racionální a emoční, zkráceně IQ a EQ. Pro spokojený život jsou oba tyto druhy myšlení důležité. IQ využijeme při přemýšlení, například při počítání složitého příkladu. EQ se primárně řídí emocemi, je důležité při prožívání situace, vcítění. Obvykle bývá v rozlišných situacích použit vždy jeden druh myšlení jako hlavní a druhý jako vedlejší. Tyto role se střídají, z toho je patrné, že se vzájemně ovlivňují (Goleman, 2011, s. 35).

Vysoká míra inteligenčního kvocientu ještě nezaručuje bohatý a spokojený život. Stává se, že lidem s nižším IQ, ale vysokou emoční inteligencí se v životě daří lépe. Emoční inteligencí se rozumí schopnost pracovat s emocemi, motivovat se, ovládat se a schopnost vyvinout úsilí (Goleman, 2011, s. 7).

„Interpersonální inteligence označuje schopnost rozumět druhým lidem: co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat. (…) Intrapersonální inteligence je obdobným nadáním, avšak obráceným dovnitř. Je to schopnost znát sebe sama a podle toho jednat ve vnějším životě“ (Goleman, 2011, s. 44)

Emoční inteligenci můžeme rozdělit do tří vrstev. Vlastní emoce, emoce druhých a poslední je schopnost pracovat s těmito emocemi. Tato schopnost nám zaručí lépe porozumět sobě a okolí. Naučí nás to nebát se city projevovat navenek a vnímat emoce druhých. Tuto schopnost již známe pod názvem empatie. Výsledkem této schopnosti je porozumět lépe sám sobě i ostatním (Pletzer, 2009, s. 15–17).

Loja (2019, s. 23, 32) říká, že vlastní emoce ani emoce druhých nevnímáme všichni stejně. Někteří emočně citlivější lidé jsou schopni lépe rozumět sami sobě i se vcítit do jiné osoby. Dokáží lépe pochopit pocity druhých, lépe na ně reagovat a díky tomu snáze řešit konflikty. Díky emocím můžeme lépe odlišit, co je podstatné, tudíž se lépe rozhodnout a uspět.

7.1 Vlastní emoce

Vnímání svého vlastního těla a s ním spojených emocí probíhá ve většině času mimo práh našeho vědomí. Jsme řízeni jakýmsi automatem. Neuvědomujeme si například, že dýcháme. Uvědomujeme si to pouze, když se na to účelně soustředíme. Podobně je

to i s našimi emocemi. Někteří lidé jsou zaslepeni, naučili se své emoce potlačovat. Může se to zdát na první pohled bezpečnější. Dítě je více citlivější než dospělí (Pletzer, 2009, s. 24–28).

Náš pohled na svět je utvářen z názorů ostatních. Děti si vytvářejí své vzory a snaží se jim vyrovnat. Usuzují z toho, co je správné, co naopak není. To samozřejmě formuje naši osobnost. Nemusí to ale být vždy správně. Může se stát, že podlehneme těmto vlivům a následně potlačíme své emoce. V průběhu let se toto zautomatizuje a probíhá mimo naše vnímání. Je tedy potřeba tyto vnější zvyky eliminovat a více se ponořit do sebe (Pletzer, 2009, s. 34–37).

To, jak vnímáme a hodnotíme aktuální situaci, je autonomní. Je proto nutné si uvědomovat odpovědnost za svoje vystupující emoce. Když jsme neustále zvyklí hodnotit svoji situaci negativně, bude se tak dít bez našeho vědomí automaticky. Když si ale uvědomíme možnost volby, po čase uvidíme výsledek. Tedy schopnost změnit automatické vyhodnocování situace a s tím spojených pocitů je základem. Cílem ale nemá být ovládnutí svých emocí, ale spíše jejich přijetí. Pozitivních i negativních emocí, s tím že ale máme možnost je nenechat vystoupit a ovlivnit naše chování. Je důležité si i uvědomit svůj dosavadní styl myšlení. Přemýšlíme více logicky hlavou, nebo emočně? Někdy je emoční myšlení nahrazováno synonymem myšlení břichem (Pletzer, 2009, s. 38–40).

Mayer rozdělil lidi do tří skupin podle toho, jak pracují se svými emocemi:

Lidé sebeuvědomělí: Znalost vlastních emocí je na velmi dobré úrovni. Dokáží být delší dobu šťastní. Když mají špatnou náladu, tolik se jí nezaobírají. To jim umožňuje rychleji se jí zbavit, nebo se jí nenechat pohltit. Jejich vnímavost a uvědomění jim umožňuje emoce lépe zvládat.

Lidé sebepohlcení: Emoce nad nimi mají převahu. Nemají povědomí o možnosti regulace svých nálad. Nechávají se ovládat svými emocemi. Často se cítí přemoženi svými emocemi. Nejsou schopni se ovládnout.

Lidé akceptující: Zde si člověk uvědomuje svou náladu a probíhající emoce. Tento typ dále rozděluje podle převažujících nálad na pozitivní a negativní. U lidí, u nichž převažují spíše pozitivní nálady, jsou spokojení a nemají potřebu své emoce vědomě kontrolovat nebo měnit. Problém nastává u druhé skupiny, kde převažuje nálada

negativní. Takoví lidé nedělají nic pro to, aby svoje pocity změnily, přestože jsou jim velmi nepříjemné. Tento typ často nalezneme mezi lidmi trpícími depresí, kteří svoje zoufalství rezignovaně přijímají (Mayer in Goleman, 2011, s. 52–53).

Alexithymie je nemoc, při níž postižený nedokáže cítit jakékoliv emoce, nemá žádný vnitřní citový život. Nedokáží o nich hovořit, vyjadřovat je. Mívají problém rozlišit jednotlivé emoce. Mohou popsat fyziologické změny při prožívání různých emocí, ale nedovedou popsat prožívanou emoci (Goleman, 2011, s. 55).

7.2 Emoce druhých

Dnešní společnost je konzervativnější. Umožňuje jednotlivci žít sám, aniž by navazoval sociální kontakty. Tato anonymita může být problémem, protože člověk je bytost společenská. Potřeba sdílet naše emoce, zážitky, pocity, co je v našich životech nového, je přirozená a pomáhá nám vyrovnat se se stresem. Klíčovým pro dobré navazování kontaktů a dobrého naslouchání je trénink (Pletzer, 2009, s. 118–119).

„Pro rozvoj sociální kompetence je důležité, abyste trénovali vlastní pozorovací schopnosti, naučili se lépe naslouchat a vciťovat se do druhých“ (Pletzer, 2009, s. 119).

Komunikace slouží k vyměňování názorů. Každá komunikace je komunikací, i když se někoho snažíte ignorovat. Vždy probíhá komunikace mezi odesílatelem a příjemcem. Tedy vždy někoho nějak ovlivňujeme, nebo naopak. Dobrého porozumění dosáhneme tehdy, když komunikace bude probíhat vyrovnaně. Nebudeme přehnaně zahlcovat příjemce informacemi, ale spíše se budeme snažit naslouchat. Když někdo položí otázku, snažíme se otázku také položit. Z jeho strany je to projevem zájmu a je prospěšné tento zájem opětovat. Abychom navodili nové sociální vazby, musíme vystoupit ze své komfortní zóny. Zpočátku se to zdá složité, ale je důležité se v tom zdokonalovat. V průběhu hovoru bychom měli veškerou pozornost věnovat naslouchání, nikoliv přemýšlení, co odpovím, na co se zeptám. Hovor má být autentický, nikoliv připravený. Vše se můžeme naučit rozvíjením těchto schopností (Pletzer, 2009, s. 120–121).

Správnost vyjadřování je pro komunikaci zásadní. Někdy se můžeme setkat s tím, že jsme nedokázali přesně vystihnout naši myšlenku. Myšlenka ale byla správná, jen jsme nepoužili správně umění komunikace, například „ale“ nahrazením „a“ (Pletzer, 2009, s. 146–147).

„Zpravidla to bývá tak, že slůvko „ale“ vymaže skoro vše, co bylo řečeno před ním“ (Pletzer, 2009, s. 148).

7.3 Práce s emocemi

Pro správné pochopení emocí svých i ostatních je důležitá slovní zásoba. V důsledku toho se může zdát naše vyjadřování příliš logické, strojené. Při popisu se zaměřujeme na pocity, ne stavy. Pocity chápeme jako něco nestálého, pocit přijde a odejde. Zatímco stav je zde chápán jako celkové emoční naladění. Důležitá je také schopnost vybavit si přesné znění dialogů z minulosti. Je zde tedy spojitost i s naší pamětí. Na správném vyjadřování se podílí také komunikace těla, použití gest, výrazy obličeje, frekvence dýchání. Například nekongruentní sdělení je takové, kde tělo říká přesný opak než slova. Správné pochopení nám umožní lépe usměrňovat naši komunikaci a zároveň „číst mezi řádky“ u ostatních (Pletzer, 2009, s. 140–143).

8 Emoce a vývoj jedince

Emoce se formují od samého počátku vývoje jedince. Možnost jejich regulace probíhá od počátku v rovině behaviorální, sociální a kognitivní spolu s vývojem operativní paměti a rozumu a ve spojitosti s neurofyziologickými změnami v průběhu vývoje. Na vývoj emocí má vliv již matka, plod reaguje na tón jejího hlasu, její tlukot srdce, reaguje i na zvuky z vnějšího prostředí. Rodič usuzuje z výrazu tváře v batolecím věku spokojenost, či nespokojenost. Když je batole spokojené, je v teple a najedené, nepláče, nekřičí. Můžeme tedy mluvit o prvních známkách projevu emocí s interakcí do okolního světa (Poláčková Šolcová, 2018, s. 130–131).

8.1 Puberta

Toto období souvisí s hledáním své vlastní identity. Osoba začíná o sobě a jiných přemýšlet jinak než doposud. Objevují se první pocity lásky a sexuální touhy doprovázené fyziologickými změnami. Osoba je vystavována hormonálním změnám, spojeným s častými výkyvy nálad a celkovou emoční nestabilitou. Emoce jsou více proměnlivé a intenzivní. Současná znalost svých emocí nedostačuje. Poznávání svého nového já a sebereflexe s okolním světem mohou vést až k trýznivým emocím. Může to být úzkost, smutek, deprese, stud či vina. Jedinec si začíná hájit své vlastní názory a postoje. Individuum je citlivé vůči kritice a odmítání, zároveň má silnou touhu po přijetí (Poláčková Šolcová, 2018, s. 160–162).

8.2 Mladá dospělost

Vliv rodičů ustupuje, jejich názory jsou brány s rezervou. Konflikty s rodiči mívají často afektivní záměr. Opora i názory jsou více akceptovány od vrstevníků. Toto období je kritické z pohledu nových, dosud nepoznaných pocitů, například láska, ale i první sexuální prožitek. Okolí vyvolává pocit dospělosti spojený s odpovědností. Může se objevovat přehnané sebevědomí, nebo naopak až zničující sebekritika. Toto období je kritické tím, že když proběhne neúspěšně, můžou nastat problémy s dalším zařazením do společnosti. Dochází k selekci přátel, jedinec má více možností, jak si zorganizovat svůj čas a s kým. V tomto období dochází i k „experimentování“ s drogami, které člověka ovlivňují i emočně. Emoce se zdají být nové, s novou

intenzitou. Osoba se učí regulovat a správně reagovat na své emoce. Každý se učí pracovat se svými emocemi po svém. Ve většině případů se dívky spíše svěřují svým nejbližším vrstevníkům, zatímco chlapci se uzavírají do sebe, nebo se snaží potlačit své emoce. Vynořují se otázky vztahující se k vlastnímu poznání: „Kdo jsem?“, „Jsem to ještě já?“, „Co je člověk?“. Výsledkem toho procesu by měla být vyrovnaná osobnost, která zná svoji minulost s cílem ovlivňovat své okolí podle vlastních potřeb. Je schopná se rozhodovat a nést za své chování odpovědnost (Poláčková Šolcová, 2018, s. 162–165).

9 Emoce a škola

Ve škole by měli žáci i učitelé ideálně působit v symbióze. Špatný přístup učitele, autoritativní, nadřazený se projeví negativně na žákovi. Dalším důležitým aspektem je podpora rodiny ze strany žáka. Prvotně by měl žák přistupovat ke škole a k učení se zájmem a s tím, že podstatou školy není učení se zpaměti, ale že škola spíše žákovi pomáhá v rozvoji, intelektu a myšlení. Když žák vidí školu jako něco nutného k přetrpění, povinného, proto je pro žáka složité učit se se zájmem. Například když rodiče potrestají žáka za nehezkou známku, žák se většinou ještě více zatvrdí a přestane se mu ve škole líbit úplně (Vališová, 1999, s. 139–141).

Žák se může setkávat ve škole s několika negativními emocemi. Každá emoce zároveň ovlivňuje jeho motivaci. Když žák prožívá emoci opakovaně, stane se více ustálenou, ne tolik podmíněnou. Musíme se ale dívat na žákův den nejen z pohledu žáka, vyučovací hodiny a učitele. Žák se může setkat s negativními emocemi i o přestávkách mezi hodinami, komunikací mezi ostatními spolužáky, ale může to být i při plnění domácích úkolů. Špatné zkušenosti mohou žáka ovlivnit v dalším vývoji osobnosti i při dalším výběru školy (Vališová, 1999, s. 142–143).

Když žák začne chodit do školy, rodiče chápe přirozeně jako své vzory. Chce být chválen, ale bojí se ztráty pozornosti, neúspěchu. Dospělí jsou ti, kdo určují, co je dobré, významné, co je naopak špatné. Když rodiče vidí školu a známky jako prioritu pro své dítě, kladou na něj podle toho i nároky. Žák se poté může setkávat se stresem ze ztráty hodnoty. Může nabýt dojmu, že „na to nemá“. V opačném případě dítě nevidí špatnou známku jako nějaký problém. Potom pro něj škola nemá takový význam. Z tohoto pohledu je důležité klást přiměřené nároky (Vališová, 1999, s. 144–145).

Stres, strach, úzkost, to jsou pocity často spojené se školou. Může se to týkat například negativního chování spolužáků, nadcházejícího zkoušení, strachu z reakce rodičů na špatnou známku. Žáci vnímají školu velice emocionálně a záporné pocity jim škodí (Vališová, 1999, s. 145–146).

10 Emoce a učitel

Úkolem učitele je nejen vysvětlit učivo, ale také podpořit ve třídě jako celku pozitivní a přátelské klima. Schopnost zaujmout, férový a rovnocenný přístup učitele ke všem žákům působí jako motivace, proto je poté pro ně snazší dosahovat lepších výsledků. Přátelské klima může vést i k tomu, že se žáci k sobě budou lépe chovat (Čapek, 2017, s. 12).

Žák prožívá své emoce a neumí se od nich tolik oprostit jako dospělí. Když například prožívá nějaký problém mimo školu, vezme si ho s sebou i do školy, takže se následně nedovede tolik soustředit. Mohou se objevit i vnější okolní signály, že se něco děje. Může to být změna chování žáka, neupravenost, agresivita vůči spolužákům, ztráta motivace k činnosti. Dobrý učitel by měl na tyto změny adekvátně zareagovat. V ideálním případě by měl vyslechnout žáka s cílem pochopit jeho chování. Když žák nebude emočně vyrovnaný, není výuka efektivní (Gordon, 2015, s. 54–55).

„Učitel může ovlivnit dění ve třídě mnohým, například (…):

1. Jak v dané třídě učí, tedy jaké používá aktivity, výukové metody a formy práce;
2. Jak v dané třídě žáky hodnotí, a to včetně klasifikace;
3. Jak ve třídě odměňuje a trestá, vede ji kázeňsky;
4. Jak vypadá vzájemná komunikace v dané třídě;
5. Jak umožňuje žákům se na dění ve třídě (včetně výuky) podílet;
6. Pravidla: jaká jsou respektována a jakým způsobem je učitel podporuje a vymáhá“ (Čapek, 2017, s. 12).

Učitel by neměl působit direktivně ani příliš demokraticky. Měl by působit přístupně, ale žáci by měli znát hranice. Hodina by poté měla být ideálně dialogem. Žáci by měli být vyvoláváni postupně a na každého by se mělo dostat. Taková hodina působí na žáky pozitivně s možností se zapojit. Učitel má k dispozici mnoho aktivizačních metod, které slouží k aktivizaci žáků při hodině (Čapek, 2017, s. 23–24).

„Pygmalion efekt neboli také sebenaplňující proroctví je proces, kdy pozitivní očekávání vede k pozitivnímu výsledku. Je to fenomén, při kterém ovlivňujeme situaci a lidi tak, že naplní naši původní předpověď“ (Čapek, 2017, s. 101).

11 Afekt

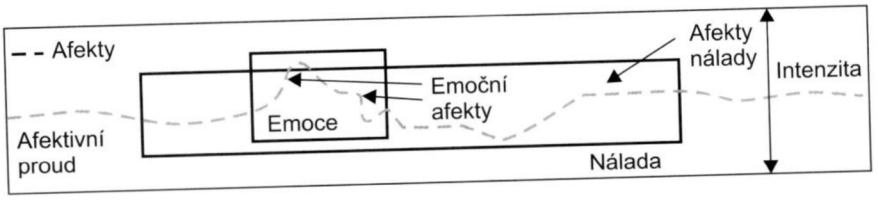
Afektivní procesy probíhají neustále. Jednotlivé složky těchto procesů jsou afekty, emoce a nálady. Jsou ve vztahu vzájemné interakce. Emoce jsou reakce na podnět či děj. Pro jedince jsou důležité. Jsou vybavovány na základě předešlých zkušeností, osobnostních preferencí, fyziologickém stavu včetně sociokulturních prvků. Emoce se mohou vzájemně prolínat. Afekt vždy souvisí s emocí, ale emoce neovlivní afekt. Pocity a city jsou prožitkovou částí afektivního jevu. Jsou vázány na emoce. Rozdíl mezi pocitem, citem a afektem je ten, že pocit je vědomého charakteru, ale afekty se dějí mimo naši vědomou mysl. Tyto pojmy se ale velice složitě klasifikují, je složité přesně určit, o jaký pojem se přesně jedná. Vzájemně na sebe navazují a prolínají se (Poláčková Šolcová, 2018, s. 55–57).

„Afekt není nutně vázán na emoci, zatímco emoce je na afekt nutně vázána – emoční afekt je jednou z komponent emoce“ (Poláčková Šolcová, 2018, s. 56).

Jednání v afektu je takové jednání, které jedinec činí z předešlé zkušenosti. Na základě zkušeností vzniká jakýsi základní tvar chování cítění a chtění, podle něhož se jedinec řídí a reaguje (Nakonečný, 2000, s. 78–82).

S tímto tvrzením nesouhlasí Fiehler, Schwarz, Clore. Podle nich jsou afekty základní stavební jednotkou spojenou s afektivním prožíváním člověka v afektivním proudu. Funkce afektu je hodnotící, ale nereaguje na konkrétní, něco probíhá neustále, aniž by si to jedinec uvědomoval. Nemusí být vždy spojen s reakcí, odpovědí (Fiehler, Schwarz, Clore in Poláčková Šolcová, 2018, s. 22–24).

Obrázek 6 – Afekt



Zdroj: Poláčková, 2018, s. 24

Poláčková (2018, s. 22–26) uvádí afekt jako základní složku, která se projevuje na ostatních vedlejších afektivních jevech. Afekt ovlivňuje naše emoce, nálady, postoje, které klasifikujeme na pozitivní a negativní. Zároveň poukazuje na složitost odlišit základní afekt od jeho projevu. S tímto tvrzením nesouhlasí několik dalších autorů.

Panksepp a Bivenová dělí afekty na:

- **Primární afekty**

  Nejzákladnější postoje, vrozené, předávané po generace
  - Senzorické afekty (libost či nelibost),
  - Homeostatické afekty (pocity hladu, žízně),
  - Emoční afekty (systém emocí)

- **Sekundární afekty**

  Naučené, vzniklé v průběhu života
  - Klasické podmiňování (reakce na strach)
  - Operativní podmiňování (učení spojené se systémem v mozku, odměna a trest)
  - Emoční zvyky (nevědomé, zprostředkované určitou částí mozku)

- **Terciární afekty**

  Spojené s pozorností
  - Kognitivní funkce (myšlení a plánování)
  - Svobodná vůle (tendence k jednání) (Panksepp a Bivenová in Poláčková Šolcová, 2018, s. 19–20).

12 Nálada

Poláčková Šolcová (2018, s. 26–29) chápe náladu jako afektivní proces, který je ohraničen délkou trvání. Právě probíhající nálada může být poněkud rychle nahrazena náladou jinou. Může být ovlivněna právě probíhající emocí a naopak, je úzce spojená s pocity. Nálada nemá jasný původ vzniku. Proto někdy říkáme, že máme „divnou náladu“, ale nevíme proč. Nálada nereflektuje na okolní svět, ale je obrazem našeho vnitřního vnímání. Dostatek energie, vnitřní pohoda a psychický stav. Můžeme říci, že jde o možnost komunikace mezi tělem, tělesnými procesy a vědomým individuem (já).

V ojedinělých případech můžeme najít i skupinu lidí, kteří se snaží záměrně v sobě vyvolat špatnou náladu. Jde však o praktický záměr. Například doktor, který má sdělit pacientovi jeho špatný zdravotní stav, či zápasník MMA před bojem, který se snaží v sobě navodit stav ohrožení (Goleman, 2011, s. 62).

Rozdíl mezi náladou a citem je ten, že city se vztahují na určitý předmět. Nálady jsou stavy vztahující se k aktuálnímu stavu jedince a jsou proměnné (Nakonečný, 2000, s. 135–136).

13 Cit

City jsou vedlejší složkou emocí a vzájemně spolu souvisí. Jde o hodnocení situace z pohledu pozorovatele. Hodnocení probíhá v reakci celé psychiky osobnosti. Slouží pro nahromadění energie k adaptivnímu jednání. Dávají životu duševní hloubku, tvoří motivy k jednání i učení se. Zatímco emoce mají fyziologický základ a slouží k nahromadění energie k adaptivnímu chování (Nakonečný, 2000, s. 135).

City jsou pro nás prospěšné, ale měly by být přiměřené, úměrné právě prožívané emoci. Citový život bez občasných výstřelků by se na první pohled zdál bezbarvý, strohý. Avšak dlouhodobé prožívání negativní emoce může nezdravě ovlivnit naše duševní zdraví. Mohou se poté objevit nepříjemné stavy deprese, nezvladatelná úzkost, dlouhotrvající vztek. Jak si uvědomil již Aristoteles, cílem je mít city přiměřené, odpovídající okolnostem (Goleman, 2011, s. 60).

Celkové citové rozpoložení člověka získáme tehdy, když v horizontu delší doby, třeba měsíce, se budeme člověka ptát, jak se má, jak se cítí. Potom můžeme udělat jakýsi průměr, z něhož vyčteme jeho přibližné citové naladění (Goleman, 2011, s. 61).

14 Pláč

Emoce v nás mohou vyvolat i expresivní projevy. Může jít o projev excitace, nebo naopak pláče. Tento jev se nazývá kongruence. S naší prožívanou emocí však nemá nic společného, pláč není součástí emoce, je pouze jeho vnějším projevem (Arrivé, 2004, s. 16, 69).

Charles Darwin studuje vnější projevy emocí. Nejdříve popisuje pláč jako jednu ze základních projevů emocí. Poukazuje na skutečnost, že miminka neumí plakat. U každého batolete trvá odlišnou dobu, než se plakat naučí. Podle něj záleží na tom, kolikrát je batole vystaveno podnětům k pláči, až poté je možné pozorovat projevy slz. Dále popisuje odlišnost projevu slz u každého z národů, a to podle ustálených zvyklostí. Výraz slz u mužského pohlaví se v evropských národech považuje za slabost. Naopak u některých domorodných kmenů jde i v případě mužského pohlaví o naprosto běžný a normální projev (Darwin, 2020, s. 119–125).

Projevuje-li jedinec nějakou reakci na probíhající emoci, tělo reaguje a přizpůsobuje okolní „klima“ organismu. U pláče je to například zpevnění okolních svalů a sevření očních víček. Jsou to viditelné projevy, ale tělo tak činí záměrně. Vlivem slzení dochází k nahromadění krve do očí, k sevření dochází proto, aby nedošlo k poškození oka (Darwin, 2020, s. 128–139).

15 Regulace emocí (coping)

Emoce se vyvíjejí v průběhu vývoje osobnosti. S tím se vyvíjí i možnosti regulace. Některé emoce se mohou v průběhu dne sčítat, například stres či strach. To se poté může negativně projevit na ventilaci emocí, kdy v jednom okamžiku dojde k projevení až nepřiměřené reakce v důsledku nahromadění této emoce. Proto je prospěšné se naučit své emoce adekvátně ventilovat a projevovat (Prokešová et al., 2005, s. 30).

Základním krokem pro lepší regulaci emocí je naučit se o svých emocích mluvit s okolím, sdílet je s přáteli, rodinou. Učíme se také pozitivní emoce více užívat a prodloužit dobu průběhu této emoce (Prokešová et al., 2005, s. 31–32).

Regulaci emocí rozděluje takto:

- Vyhýbáním, nebo naopak vystavováním;
- Modifikací situace;
- Kognitivní změnou;

Modulací odpovědi (Prokešová et al., 2005, s. 32).

„Regulace emocí neobsahuje jen ovlivnění intenzity prožitku a kontrolu vyjádření negativních emocí, jako jsou třeba hněv, znechucení, strach. Znamená i zesílení pozitivních emocí nebo jejich udržení po delší dobu. Také emoční přeladění z negativní nálady do aspoň neutrálního stavu, případně pozitivní nálady. To, že je větší pozornost věnována regulaci negativních emocí, je pochopitelné vzhledem k jejich „destruktivnosti“ (Prokešová et al., 2005, s. 31).

Emotivita je pojem, který označuje schopnost jedince jednat na základně emocí (Arrivé, 2004, s. 42).

„**Trik** je v transakční analýze nahrazení projevů hlubokých, autentických emocí nebo pocitů projevy jiných emocí nebo pocitů, které jsou ve společnosti lépe akceptovány“ (Arrivé, 2004, s. 42).

Ovládat se patří mezi základní schopnosti člověka. Vášně a pohnutky k jednání se lze naučit kontrolovat. Lidé bez této schopnosti trpí základním morálním nedostatkem. Bez této schopnosti nelze v člověku rozvinout vůli ani charakter. Altruismus je opakem egoismu a zabývá se jednáním dle potřeb ostatních, zejména blízkých osob. Základem je empatie, tedy schopnost vcítit se do prožívaných emocí druhého člověka a pochopit je (Goleman, 2011, s. 7–8).

16 Všech pět pohromadě

Všech pět pohromadě je univerzální vzdělávací program určený několika vybraným základním školám. Je to nástroj připravený pro pedagogy a rodiče, kteří přebírají funkci instruktorů. Má za cíl naučit žáky základních škol lépe pracovat se svým duševním a fyzickým zdravím.

Byl vyvinut Pracovní skupinou pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů Národního ústavu duševního zdraví v České republice.

Záměrem programu je podpořit mladé lidi při rozvíjení jejich plného potenciálu, budování odolnosti, zaměřování se na silné stránky a schopnost čelit výzvám a stresu. Základním prvkem lekcí i školení pro pedagogy je pozitivní duševní gramotnost, která se zaměřuje na rozvíjení a udržení optimální duševní pohody.

Program vychází z výsledků výzkumu Světové zdravotnické organizace WHO. Výsledky ukázaly, že 30 % dospívajících dívek a 13 % chlapců se více než jednou týdně cítí „na dně“, 1 ze 7 dětí a dospívajících se potýká s psychickými problémy. Až 50 % duševních onemocnění se projeví již před 14. rokem věku a 75 % do věku 24 let.

16.1 Představení programu

Všech pět pohromadě se skládá z 20 lekcí, z nichž každá trvá 45 minut. Obsahuje 5 hlavních témat: duševní zdraví, emoční gramotnost, vztahy, komunikaci a první pomoc v oblasti duševního zdraví. Program by se měl uskutečnit v jednom školním roce se stálým učitelem a třídou v rozsahu jedné lekce týdně. Znalosti a dovednosti, které se žáci učí, na sebe navazují.

Obrázek 7 – Koncepce programu

Duševní zdraví	1: Co víme? 2: Zdraví 3: Duševní zdraví 4: Mozek a hormony 5: Stres v našich tělech	Žáci se seznámí s programem a vyplní dotazníky. Dozvědí se o duševním zdraví a vlivu stresu a hormonů na něj.
Emoční gramotnost	6: Emoce 7: Emoční regulace 8: Myšlenky 9: Chování	Žáci se učí vnímat a pojmenovávat své emoce a myšlenky a uvědomovat si jejich vliv na chování. Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni regulovat své emoce i chování.
Vztahy	10: Znát sám sebe 11: Vztahy s druhými 12: Budování empatie	Žáci si uvědomují důležitost vztahu se sebou samým i s ostatními a učí se zdravým vztahovým dovednostem, včetně rozvíjení a procvičování empatie, respektu a laskavosti.
Komunikace	13: Základy komunikace 14: Komunikování emocí 15: Zdravá komunikace	Žáci si prohlubují své komunikační dovednosti, učí se lépe řešit konflikty a náročné situace a uvědomují si své schopnosti v oblasti chování a komunikačních strategií.
První pomoc v oblasti duševního zdraví	16: Je OK nebýt OK 17: Péče o duševní zdraví 18: Hledání pomoci 19: Můj plán duševního zdraví 20: Co víme teď?	Žáci se seznámí s příznaky a symptomy problémů s duševním zdravím, s druhy péče o duševní zdraví a se znalostmi a zdroji pro hledání pomoci. Každý žák si vytvoří individuální plán duševního zdraví. Žáci opět vyplní dotazníky.

Zdroj: vsechpetpohromade.cz

16.2 Školení pedagogů

Všem pedagogům je poskytnuto komplexní 24hodinové akreditované školení a příslušný manuál s potřebným teoretickým i praktickým kontextem. Cílem je podpořit úspěšnou implementaci programu, včetně osvojení základních znalostí, dovedností a postojů souvisejících s duševní gramotností a sociálně emočním učením. Školení se zaměřuje na témata, jako jsou duševní zdraví a psychické problémy, role pedagoga v programu, principy duševní gramotnosti, péče o sebe sama, pedagogické dovednosti důležité pro implementaci programu a teoretická a vývojová východiska.

Tento program je prozatím experimentální, zapojeno je jen několik základních škol. Když bude program úspěšný, počítá se do budoucna s jeho rozšířením na další základní školy. V dalším kroku by se program rozšířil i na střední školy.

17 Tvorba příručky

Z teoretické části jsem vybral několik základních znalostí. V příručce se objevují zjednodušené výrazy. To bylo cílené, aby se žákům snadno příručka četla. Použil jsem ilustrace emotikonů, které jsou dnešní generaci blízké, abych se co nejvíce přiblížil žákům. Příručka zaujme žáky na první pohled svým vzhledem. Text jsem záměrně nevytvořil rozsáhlý, aby nepůsobil nudně.

Nejdříve jsem se zaměřil na teoretickou část, tzn. na prohloubení vědomostí žáků o emocích. Obecně jsem představil a pojmenoval základní emoce a vysvětlil jsem, kde vznikají. Navíc jsem uvedl několik dalších důležitých pojmů, například jsem vysvětlil, co je to afekt a nálada. Dalším krokem bylo představení emocí z pohledu jejich aktuálního vývoje osobnosti, tedy období puberty a mladé dospělosti. Nakonec jsem použil volně dostupné dokumenty z programu Všech pět pohromadě, kde popisuji, jak správně s emocemi pracovat. Na konci příručky jsou i kontakty na poradny, kde se snaží pomoct těm, kdo své emoce nezvládají sami dostat pod kontrolu.

17.1 Adobe Illustrator 2022

Celou příručku jsem vytvořil v programu Adobe Illustrator 2022. Tento program mi velice dobře posloužil pro snadnější grafické zpracování. V příručce se objevují ilustrace, které jsem rovněž vytvořil s pomocí tohoto programu, např. ilustrace limbického systému nebo smajlíků, kde jsou představeny základní emoce. Tento program nabízí mnoho možností použití, barevná schémata, práce s textem. V programu se pracuje pouze na jednom snímku. Následně jsem tyto snímky uložil jako formát pdf a sloučil do jednoho celku. Soubor jsem nadále musel zkomprimovat, aby příručka odpovídala maximální povolené velikosti přílohy bakalářské práce.

18 Emoce z mého pohledu

Nyní mi dovolte, abych připojil několik řádků o tom, jak vnímám emoce já, jaký je můj vlastní pohled na tento systém komunikace mezi tělem a duší, protože i mě často ovlivňují. Přináší mi kladné i záporné stavy vědomí. Někdy dokáží být emoce tak silné a intenzivní, že s sebou přináší mnoho dalších starostí. Někdy nás dokáže opravdu malicherný problém dostat do svízelné situace. Také není úplně jednoduché kontrolovat délku trvání nějaké emoce. A je vůbec zdravé, snažit se mít emoce pod kontrolou? Ať už její průběh, intenzitu či délku trvání?

Na tyto otázky jsem se snažil nalézt odpovědi už před psaním této bakalářské práce. V dnešní době není problém se dostat k informacím. Existuje opravdu hodně zdrojů, ať už je hledáme na internetu, v knihovně, v časopisech i jinde. Já jsem si oblíbil formu vzdělávání v této oblasti na internetovém portálu www.youtube.com. Pro mě je to taková forma odpočinku. Pustím audionahrávku, poslouchám a přemýšlím si. O sobě, o světě. Nejdříve jsem začal s antickými filosofy, jako byli například Epiktétos, Lucius Annaeus Seneca, Marcus Aurelius Antoninus. U nich jsem byl překvapen, že i přes stáří jejich myšlenek je jejich uplatitelnost v dnešním světě takřka autentická. Postupem času jsem postoupil i k modernějším osobnostem jako Friedrich Nietzsche, Tomáš Garrigue Masaryk. Nyní jsem se zaměřil i na učení hinduistické či buddhistické. Nejsem ale věřícím, nepřikláním se ani v tu, ani v onu víru. Zjistil jsem, že každé náboženství, ale i každý mistr má trochu odlišné myšlenky, jež se snaží dát posluchači jiný pohled na svět, chápat naše situace v odlišném směru poznání. Z moderních zahraničních psychologů jsem si oblíbil Jordana Petersona, který v současnosti vyučuje na univerzitě v Torontu. Také zde najdete mnoho nahrávek meditací, ať už řízených, či nikoliv. Meditace je forma cvičení, kde se snažíte uklidnit svoji mysl, nejlépe ji vypnout a nechat čas jen tak plynout. Meditace se řadí mezi možnosti psychohygieny, jež se snaží udržovat psychiku člověka ve zdravém stavu.

Emoce se vztahují k našemu vnitřnímu i vnějšímu světu. Avšak to, jakým způsobem přemýšlím o světě, ovlivní emoce ve velké míře. Rád bych proto zde vytvořil koláž myšlenek, které jsem se touto formou naučil.

Lucius Annaeus Seneca o hněvu

Seneca předkládá hněv jako chorobu, která posedla tělo. Popisuje zde, jak hrozivě postižený vypadá. Nakonec nevíte, zda je to počínání víc odpudivé než ohavné. Tímto jednáním člověk ubližuje nejen okolí, ale v první řadě sám sobě. Označuje hněv jako kratičké šílenství. „Člověk je neschopen rozeznat právo a pravdu. Podobá se tvoru, který se zhroutil.“ Zobrazuje člověka stvořeného pro vzájemnou lásku. Hněv vznikl pro zkázu a snaží se lásku k člověku zničit. Lepší je se bránit prvotním pohnutkám k hněvu, vyvarovat se tohoto stavu. Co získá rozhněvaný člověk, jestliže třeba převrhne stůl? Jaký smysl má hněv, který se obrací proti vlastní osobě, protože nemůže zasáhnout nikoho jiného? Možnosti, jak hněv léčit, popisuje dvě. Abychom vůbec neupadli do hněvivé nálady a abychom se v zápalu hněvu nedopouštěli křivdy. „Vyhlaďme hněv z kořenů, které i když nepatrné, stále se obnovují. Proč na sebe bereme takové břemeno nenávisti, ačkoliv jsme lidé docela slabí? Odvážně snášejme krátkodobé nepříjemnosti.“

Epiktétos: O tom, že nemáme lpět na věcech, které nejsou v naší moci

Věci, které se nám dějí a jsou to naše věci, na těch musíme lpět, ale nesmíme vyžadovat ty věci, které nejsou v naší moci, které neovlivníme. Když si to neuvědomíme, vzniká trápení, za které nemůžeme. Když například někdo onemocní, umře, odstěhuje se. Není to můj problém, není to moje rozhodnutí, moje věc. „Nedopusť, aby to, co jiný činí v rozporu s přírodou, stalo se zlem pro tebe, neboť nejsi stvořen k tomu, aby ses ponižoval s jinými ani abys měl podíl na neštěstí druhých, nýbrž abys měl podíl na jejich štěstí.“ Popisuje zde koloběh života tak, že některé věci se mohou pohybovat, zato ostatní musí stát na místě. Jedni lidé zde mohou s jinými pobývat, kdežto jiní musí odtud odcházet. „A z těch, které tu s námi pobývají, se máme těšit, ale nad odcházejícími nesmíme truchlit.“ Cizí nemáme chtít stůj co stůj. Cizí žal je mi něco cizího, ale můj žal, to je moje věc. Já tedy to, co je mé, odstraním, protože je to v mé moci. Cizí se vynasnažím odstranit podle svých sil, ale nebudu o to usilovat stůj co stůj. Neboť jinak budu válčit s bohem. Za tuto neposlušnost budu pykat ve dne v noci, až se budu probouzet děsivými sny, při každé zprávě se chvět a můj klid bude záležet na cizích dopisech. „Neboť dobré věci nehledejte mimo sebe, nýbrž v sobě je hledejte. Jinak je nenajdete.“ Jak získat svobodu mysli? Kdykoliv k nějaké věci přilneš, neveď

si tak, jako by si je nemohl pozbýt. Tedy tak, aby ses neznepokojoval, kdybys to ztratil. Bylo ti to dáno jen pro přítomnost, není to výlučně tvé, ani navěky tvé. Je hanba nemít rozum, který dostačí k zastavení smutku a zármutku. Budeš-li mít tyto zásady stále po ruce, nikdy nebudeš potřebovat člověka, který by tě utěšoval nebo posiloval.

Lev Nikolajevič Tolstoj – milujte se navzájem

Vyzývá mládež k lásce, která má být mezi všemi bytostmi. Mluví o životě radostném a blaženém, nikoliv utrápeném. Život je nám všem dán pro blaho. Vysvětluje, že je to o pohledu, jak člověk chápe svůj život. „Když svůj život chápeme tak, že je mi daný ve svém těle. A že spočívá v tom, abych dosáhl co nejvíce radovánek a štěstí pro svoje já, tak můj život bude vždy nešťastný a plný těžkostí. Nešťastný bude proto, protože vše, co chce jeden, to stejné chce i druhý, a tak každý chce to dobré jen pro sebe, a to co nejvíce. Pro ostatní se už takové dobro nedostává.“ Když lidé takto sobecky žijí, nevyhnou se tomu, aby nebrali druhým, nenaštvali se na ostatní. A to nečiní život šťastným, takoví lidé budou mít vždy málo a budou se snažit získat více a více. Nakonec se takoví lidé bojí o to, že ztratí to, co získali, a závidí ostatním, co mají více. Láska je tu pro všechny, ale není to o tom milovat jednu osobu, ale milovat všechny, milovat celý svět. Toto je možnost, jak vidět svět jinýma očima, a vyzkoušíme-li to, uvidíme jak negativní emoce a naše trápení pomalu zmizí. Nahradí ji naše láska.

Mooji – nervozita, úzkost, strach

Emoce jako nervozita, úzkost, strach jsou v pořádku. Problém v naší mysli začíná, když začneme v hlavě přemýšlet nad těmito pocity. To je se mnou něco v nepořádku? Potom se začínáme v těchto pocitech utápět, neodcházejí přirozeně, ale my tyhle emoce vlastně krmíme energií. Je možné prožívat 100% úzkost, ale stále být volný. Mooji radí, že je prospěšné být pouze pozorovatelem těchto emocí a neztotožňovat se s nimi. Avšak nebránit emoci, aby přišla. To, jak se vždy cítím, je vždy v pořádku. Ve skutečnosti tím, že přikládáme tolik pozornosti věcem, které opravdu důležité nejsou, se nám pak zdá, že do našeho života a světa přinášíme hodně hluku. Vše přichází a odchází.

Mooji – Prozradím ti velké tajemství – nebojuj s myslí

To, co zde Mooji představuje, je jakási forma řízené meditace pro zklidnění mysli. Je to součást odpovědi, když se cítíme příliš zahlcení prací a mysl začíná být nesoustředěná a začínají přicházet pocity strachu a stres. Stačí na chvíli zavřít oči a nevěnovat pozornost mysli, která stále nezastavitelně přichází s novými podněty a myšlenkami. Jen se soustředit na své vnitřní já. Nevěnuji pozornost mysli, nezabývám se myšlenkami. Myšlenka přijde a zase odejde. Ve chvíli, kdy jsem já klidný, uklidní se i naše mysl. Poté jsme schopni se zaměřit na práci a přitom nebýt nesoustředěni. To je pravé sebe-vědomí, to znamená být si vědom sebe sama.

Mooji – Jak se zbavit deprese

Nyní přijde za Moojim dívka, která aktuálně trpí depresí. Cítí konflikt a tlak, nerozumí tomu, co cítí, proč. Na pohled vypadá velice nevyrovnaně a občas se rozpláče. Rada zní, nedržet se žádné myšlenky, nejdříve nechat vše odejít. Žádné představy o budoucnosti, myšlenky, proč se tak cítím. Být prázdná, prázdná, prázdná. Po několika minutách vypadala hned lépe. Působila klidněji. Mooji se ptá, když to vše odešlo, co cítíš teď? Odpověděla – nic, klid. Emoce přicházejí a odcházejí, ale vždy jsem tu já. Vědomí, klidná bytost. Je jen na mně, zda se s těmito emocemi ztotožním. Po delším dialogu se tomu začala smát a sama říkala, že je to tak jednoduché.

Jordan Peterson on Depression and Suicide

Je hodně druhů deprese, u některých umíme vypozorovat jejich původ, u některých nikoliv. Například některé můžou být spojeny s vaším imunitním systémem. Opravdová deprese je ale opravdové černé peklo, které si druhý člověk nedokáže ani představit. To znamená, že ne vždy se dá takovému člověku pomoci. Lidé trpící depresí si myslí: „Nikde není nic hezkého, svět je jen katastrofa. Nevidím žádnou možnost úniku. Nic se nezlepší, absolutně nejsem nikomu k užitku. Každému by se polepšilo, kdybych byl pryč.“ Takové myšlenky jsou tak silné, že podnítí člověka spáchat sebevraždu.

Jak být spokojený v přítomnosti | Ajahn Brahm

Nepřemýšlet nad minulostí a strachovat se o budoucnost. Protože když uklidníme mysl a plně se zaměříme na přítomný okamžik, teprve potom jsme plně schopní si užít to, na čem opravdu záleží. Teď a tady. Docílíme tím, že zmizí strach, stres, naše negativní emoce.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma zvládání emocí studentů středních škol se zabývala v hlavním směru emocemi, jejich dělením, základními prvky, rozdílnými teoriemi. V průběhu zpracování práce jsem přišel na to, že emoce nejsou tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Z odborné publikace navíc vychází, že přesně vystopovat a klasifikovat emoce nelze. Výsledkem práce je praktická příručka, která má sloužit žákům středních škol k lepšímu pochopení emocí a snadnějšímu zacházení s nimi. Příručka je použitelná v praxi, přehledná a dobře srozumitelná.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ARRIVÉ, Jean-Yves, 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-828-7.

BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO XIV a HOPKINS, Jeffrey, ed., 2007. *Jak šířit lásku: rozšiřování okruhu milujících vztahů*. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-1793-2.

ČAPEK, Robert, 2017. *Líný učitel: jak učit dobře a efektivně*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-344-5.

DARWIN, Charles, 2020. *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1583-7.

GOLEMAN, Daniel, 2011. *Emoční inteligence*. 2. vyd. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-334-6.

GORDON, Thomas, 2015. *Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem*. Praha: Malvern. ISBN 978-80-7530-006-5.

LOJA, Radka, 2019. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládání emocí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2217-2.

NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. 3., přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.

OSHO, 2015. *Emoce: zbavte se zlosti, žárlivosti a strachu*. Praha: Beta. ISBN 978-80-7306-695-6.

PELCOVÁ, Naděžda a Lea KVĚTOŇOVÁ, 2021. *Emocionalita ve výchově prizmatem filosofické, psychologické a speciálně pedagogické reflexe: inkluzivní škola*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-242-2.

PLETZER, Marc, 2009. *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3057-8.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva, 2018. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5128-3.

PROKEŠOVÁ, Ludmila et al., 2005. *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-534-2.

VALIŠOVÁ, Alena, 1999. *Autorita ve výchově: vzestup, pád, nebo pomalý návrat*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-857-3.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

BRAHM, Ajahn, 2020. Jak být spokojený v přítomnosti. In: *Youtube.com* [online]. 16. 6. 2020 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=e4ZZMgcWcgk

LACHKOVIČ, Michal, 2015. Epiktétos: Rozpravy (05) – O tom, že nemáme lpět na věcech, které nejsou v naší moci. In: *Youtube.com* [online]. 6. 9. 2015 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=xMOQFxyEVPw

LACHKOVIČ, Michal, 2016. Lev Nikolajevič Tolstoj: Čítanie na každý deň – Milujte sa navzájom – Výzva k mládeži. In: *Youtube.com* [online]. 31. 7. 2016 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=bpcg5oWsflA&t=374s

LACHKOVIČ, Michal, 2018. Lucius Annaeus Seneca: O hněvu. In: *Youtube.com* [online]. 28. 10. 2018 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=cxWfArW19pI

MOOJI ČESKY A SLOVENSKY, 2014. Mooji ~ Nervozita, úzkost a strach. In: *Youtube.com* [online]. 7. 5. 2014 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=luQIIt1oQ54

MOOJI ČESKY A SLOVENSKY, 2021. Prozradím ti velké tajemství – nebojuj s myslí. In: *Youtube.com* [online]. 14. 12. 2021 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=EXFgfLQUT5I

NÁRODNÍ INSTITUT DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, 2023. Všech pět pohromadě – Program na podporu duševního zdraví žáků. *Vsechpetpohromade.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: https://vsechpetpohromade.cz/program/

SLEZAK, Milan, 2019. Jak se zbavit deprese. (Mooji, necítím ten klid). In: *Youtube.com* [online]. 2. 3. 2019 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=V03ZrPK-dfc

SNÍMÁNÍ Z KŘÍŽE (ROGIER VAN DER WEYDEN), 2022 – Wikipedie. [online]. Dostupné z: Snímání z kříže (Rogier van der Weyden). In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation [cit. 2022-10-10]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD_z_k%C5%99%C3%AD%C5%BEe_(Rogier_van_der_Weyden)

TRUTHSPEAK, 2018. Jordan Peterson on Depression and Suicide. In: *Youtube.com* [online]. 29. 4. 2018 [cit. 2022-10-23]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=QeYPAh4mxj4

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. Adolescent mental health. In: *Who.int* [online]. 17. 11. 2021 [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Komponenty emoce 11
Obrázek 2 – Mozek 14
Obrázek 3 – Základní emoce 19
Obrázek 4 – Obraz snímání z kříže, zármutek 24
Obrázek 5 – Klasifikace úzkostí 27
Obrázek 6 – Afekt 37
Obrázek 7 – Koncepce programu 45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Příručka pro žáky středních škol, lepší pochopení emocí.pdf